

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные секции (Основы физической подготовки)» составлена на основе программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе Федеральной образовательной программы /среднего общего образования с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная рабочая программа составлена с учетом Рабочей программы воспитания гимназии, в частности воспитательный потенциал реализуется согласно модулю Рабочей программы воспитания «Школьный урок», а также через ориентацию учебного материала курса на решение задач гражданского и патриотического воспитания, духовно-нравственного и эстетического развития, трудового и экологического воспитания, что обеспечивает целостность образовательной среды, самореализацию и практическую подготовку учеников, учет социальных потребностей их семей.

Программа рассчитана для обучающихся основной школы на один учебный год (2023-2024), 1 час в неделю. Программа включает: пояснительную записку, структура и содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование, приложения.

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план школы состоит из двух частей: инвариантной и вариативной, включающей внеурочную деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Содержание образования, определённое инвариантной частью, обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям стандарта. В соответствии с требованиями Стандарта в школе организована внеурочная деятельность по направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей и реализуется посредством секции ОФП, направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Форма проведения занятий.

Основной формой проведения занятий является традиционная – коллективная /групповая.

Занятия по программе являются комплексными – на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера:

- беседы,
- интеллектуальные игры,
- викторины,
- проекты,
- соревнование,
- тестирование,
- образовательные платформы.

Программа адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 2 года, 1 час в неделю. Всего 68 часов: в 10 -11 классах 34 часа.

Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного освоения программы.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 класс (34ч.)

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры

Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС(34ч.)

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием

разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (34 часа)

N Раздела	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, в том числе по функциональной грамотности
1	Знания О физической культуре (1 ч).	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; • высказывают свои пожелания 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

		<p>с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции:</p> <p>характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	<p>и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).</p> <p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).</p> <p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; • анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с 	
--	--	---	--	--

			<p>видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. 	
2	Способы самостоятельной деятельности (2ч).	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; • устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; • устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

			<p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; • составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; • приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. 	
--	--	--	--	--

			<p>Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета).</p> <p>Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций).</p> <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • условиях, выбору одежды и обуви; • устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p>Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала).</p>	
3	<p>Физическое совершенствование (31ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.(1 ч.)</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток , дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных</p>	<p>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<p>здоровом образе жизни современного человека. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; • записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; • разучивают упражнения в равновесии, точности движений, 	
--	--	--	---	--

			<p>жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; • составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. 	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке;</p>	<p>Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>кувырки вперёд ноги «скрестно»;</p> <p>кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком</p>	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); • совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); • определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; • совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, 	
--	--	---	--	--

		способом «удерживая за плечи».	предлагают способы их устранения (обучение в парах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»: <ul style="list-style-type: none">• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;• описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;• разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;• контролируют технику выполнения	
--	--	--------------------------------	---	--

			<p>упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют б ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; • описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующе го опыта); • определяют задачи для самостоятельн о обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; • выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» 	
--	--	--	--	--

			<p>по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none">• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала.). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; б описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;• определяют задачи и последовательность самостоятельного	
--	--	--	--	--

			<p>о обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none">• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;• описывают технику выполнения	
--	--	--	--	--

			<p>прыжка с выделением фаз движений;</p> <ul style="list-style-type: none">• повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;• определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;• разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none">• знакомятся с комбинацией, анализируют трудность	
--	--	--	---	--

			<p>выполнения её упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; • контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p>	
5	Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метание малого мяча с	<p>Практические занятия (иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: • знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

		<p>места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); • разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; • разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; • разучивают стартовое и финишное ускорение; • разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. 	
--	--	--	---	--

			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <p>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;• определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;• разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники	
--	--	--	---	--

			<p>метания мяча в неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; • разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; • метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. 	
6	Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной</p>	<p>Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; • рассматривают, обсуждают и анализируют 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p>иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none">• определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;• повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;• контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	
--	--	--	---	--

			<p>устранения (работа в парах).</p> <p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;• контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);• применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none">• изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по	
--	--	--	--	--

			<p>иллюстративном образце, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <ul style="list-style-type: none">• разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;• разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;• контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении	
--	--	--	---	--

			<p>по учебной дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none">• контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);• применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none">• изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;• разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной	
--	--	--	---	--

			<p>поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; • контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; • контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 	
7	Модуль «Спортивные игры»	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и	Практические занятия (с использованием	Российская электронная

	<p>Баскетбол (2ч.)</p>	<p>в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; <p>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения 	<p>школа https://resh.edu.ru/</p>
--	----------------------------	--	--	--

			(работа в группах).	
	Волейбол (2ч.)	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; • контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

			<p>руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); 	
	Футбол (2ч.)	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега <p>Учебный диалог.</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p>	<p>Российская электронная школа</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>

			<p>Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	
--	--	--	---	--

			<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 	
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем. национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержания Примерных 	

			<p>модульных программ по</p> <ul style="list-style-type: none">• физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
--	--	--	--	--

11 класс (34ч.)

N Раздел а	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы, в том числе по функциональн ой грамотности
1	Знания О физической культуре (1 ч).	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; Первые олимпийские чемпионы.	<p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; • осмысливают олимпийскую хартию как основополагающ ий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистическо й направленности. <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p>	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

			<ul style="list-style-type: none"> анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями. 	
2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»: <ul style="list-style-type: none"> знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

		<p>измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; • знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; <p>Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью 	
--	--	--	---	--

			<p>тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</p> <p>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none">• разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;• знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности и (правила тестирования);• упражнений для их целенаправленного развития. <p>Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">• знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их	
--	--	--	--	--

			<p>последовательно сти;</p> <p>Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; 	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют ранее изученные правила техники безопасности; <p>Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: б определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	<p>(консультируются с учителем);</p> <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> отбирают упражнения для физкультурпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); 	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее	<p>Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторяют ранее разученные акробатические 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>разученных акробатических упражнений.</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>	<p>упражнения и комбинации;</p> <p>Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; <p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; <p>Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; <p>Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p>	
--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; • описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	
5	Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.</p>	<p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; 	
6	<p>Модуль «Зимние виды спорта». (8ч.)</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; <p>самостоятельных занятий».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

			<p>выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; • контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов».</p>	
7	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (2ч.)</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют ранее разученные технические 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p>действия игры баскетбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».</p>	
	Волейбол (4ч.)	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; • разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		руками снизу и сверху.	площадки соперника;	
	Футбол (2ч.)	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»: <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с	Российская электронная школа

		<p>комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации).</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержания Примерных модульных программ по • физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. 	<p>https://resh.edu.ru/</p>
--	--	--	--	--

		<p>открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <p>Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении 	
--	--	---	---	--

			<p>физическим упражнениям;</p> <p>Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; <p>Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none">• знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; <p>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none">• повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;	
--	--	--	---	--

			<p>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями».</p> <p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; 	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	<p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; • разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p>	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

			<ul style="list-style-type: none"> отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; 	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением</p>	<p>Практические занятия. Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действия другими 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p>	<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их • с техникой лазанья в три приёма; • определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; • составляют план самостоятельно 	
--	--	---	--	--

			<p>го обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	
5	Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного)	<p>Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; <p>Тема: «Эстафетный бег»:</p>	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

		<p>мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.</p>	<ul style="list-style-type: none"> наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; <p>Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; 	
--	--	--	--	--

6	Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ходом.	<p>Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; • разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; • контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
---	-----------------------------------	--	---	---

			<p>Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; • составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; • контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 	
7	<p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>Баскетбол (4ч.)</p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p>	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; • составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствую т технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; • наблюдают и анализируют образец техники 	
--	--	---	--	--

			<p>учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none">• описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;• рассматривают, обсуждают и анализируют	
--	--	--	--	--

			<p>образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none">• планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	
--	--	--	---	--

			<p>способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). 	
	Волейбол (2ч.)	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

	Футбол (2ч.)	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	<p>Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). <p>Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в	

			<p>основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none">• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
--	--	--	---	--

			организации», «История и развитие Параолимпийских игр».	
2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	Тема: «Коррекция нарушения осанки»: <ul style="list-style-type: none"> • изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»; <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); • знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3	Физическое совершенствование (31ч).	Профилактика перенапряжения систем	Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:	Российская электронная школа

	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>организма средствами оздоровительно й физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; 	<p>https://resh.edu.ru/</p>
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности , с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом</p>	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).</p>	<p>параллельных брусьях;</p>	
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)</p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.</p>	<p>Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; <p>Тема: «Правила проведения</p>	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

			<p>соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с основными разделами. Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; <p>Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; <p>Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы. тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p>	
6	Модуль «Зимние Виды спорта». (8ч.)	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>перешагивание м, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p>	<p>учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; • разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, 	
--	--	---	---	--

			<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;• контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;• знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его	
--	--	--	--	--

			<p>выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none">• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона. <p>Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none">• закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход обратно;• знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; • разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; • контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	
7	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол.(2ч.)</p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.</p>	<p>Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; <p>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технические 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём.</p>	<p>передачи мяча двумя руками от груди и снизу; Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; • <p>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). 	
--	--	--	---	--

	<p>Волейбол.(2ч.)</p>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p>Тема: «Прямой нападающий удар</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием ранее разученных технических и</p>	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>
--	-----------------------	--	---	---

			<p>тактических действий (обучение в командах).</p>	
	<p>Футбол (4ч.)</p>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с</p>	<p>Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		
8	Модуль «Спорт»(2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	<p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; <p>Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
---	---	---	---	---

			<p>судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах). 	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность.(1 ч.)</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.</p>	<p>Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; <p>Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

			<p>физкультминутки, для профилактики невротических нарушений осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и изучают их. 	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя- ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на</p>	<p>Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; <p>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

		<p>гимнастическом бревне.</p>	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Тема: «Размахивания в вися на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; • контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения 	
--	--	-------------------------------	---	--

			<p>(обучение в группах).</p> <p>Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none">• изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;• контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none">• составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);• контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися,	
--	--	--	---	--

			<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; • контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной 	
--	--	--	---	--

			<p>гимнастической комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют технику 	
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)</p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	<p>Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); • контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

			ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
6	Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; • контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (4ч.)	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях 	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

			<p>учебной игровой деятельности);</p> <ul style="list-style-type: none"> • играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). 	
	Волейбол (2ч.)	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и в движении; удары и блокировка.</p>	<p>Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); • играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>
	Футбол(2ч.)	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	<p>Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); • играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Система оценивания результатов освоения курса внеурочной деятельности»

10 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<u>Бег 30 м</u> , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

11 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

